

**Примерный рацион питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях завтрак,обед,полдник
с 7 до 11 лет**

1 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	Витамин С	Витамин А
№302 таб.4	Каша молочная манная с маслом сливочным	1\200\10	5,04	8,61	31,92	233,1	0,06	1,32	0,06
№1	Масло сливочное жирность 72%	1\10	0,13	7,26	0,09	66,1	0	0	40
№3	Сыр голландский	1\10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,07	21
№6	Колбаса "Докторская"(тепловая обработка)	1\30	4,1	6,84	0	78	0,08	0	0
№337	Яйцо вареное	1шт	6,17	5,57	0,36	76,23	0,3	0	0,1
ТТК	Кисель из витаминизированного концентрата	1\200	0,18	0	3,92	16	0,12	6	0
	Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0
Итого			21,27	31,86	57,05	603,43	0,627	7,39	61,16
	Обед								
№16	Салат из свежих огурцов	1\100	0,6	7,1	3	79	0,029	9,5	0
№124	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	1\250\12,5\10	6,12	7,98	13,33	149,7	0,035	18,47	0
№135	Котлета любительская из горбуши	1\75	13,29	10,91	9,81	174	0,026	2,014	0,023
№516	Макароньы отварные	1\150	5,48	4,98	42,35	211,5	0,01	0	0,03
№639	Компот из сухофруктов	1\200	0,6	0	31,4	124	0	0,4	0
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			28,33	31,41	117,21	817,8	0,172	30,384	0,073
			49,6	63,27	174,26	1421,23	0,799	37,774	61,233
	Полдник								
	Печенье сахарное	1\30	2,31	4,59	19,47	127,5	0,03	0	0
	Сок т/п "Привет"	1\200	0	0	24	96	0,1	0	0,07
Итого			2,31	4,59	43,47	223,5	0,13	0	0,07
Всего			51,91	67,86	217,73	1644,73	0,929	37,774	61,303

2 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	ВитаминВ1	Витамин С	Витамин А
№340	Омлет натуральный с маслом сливочным	1\105\5	10,57	21,17	2,045	242	0,059	0,19	0,26
№1	Масло сливочное жирность 72%	1\10	0,13	7,26	0,09	66,1	0	0	40
№3	Сыр голландский	1\15	3,74	4,77	0	59,4	0,0045	0,105	31,5
№261	Чай с молоком	1\200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,72	0,01
	Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0
Итого			19,2	35,2	40,195	548,9	0,1475	1,015	71,77
	Обед								
№71	Винегрет овощной	1\100	1,4	10,1	6,8	124	0,055	10,25	0
№139	Суп картофельный с бобовыми с мясом	1\250\12,5	10,1	6,3	22,3	190	0,23	1,525	0,02
№437	Гуляш из говядины	1\50\50	13,9	6,5	4	132	0,1	3,12	0,02
таб№4	Каша гречневая рассыпчатая	1\150	8,73	5,43	45	263,8	0,03	0	0,03
№685	Чай с сахаром	1\200\15	0,2	0	15	58	0	0,1	0
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			36,57	28,77	110,42	847,4	0,487	14,995	0,09
			55,77	63,97	150,615	1396,3	0,6345	16,01	71,86
	Полдник								
№738	Пирожок печеный с яблоком	1\75	4	1,5	37	178	0,057	0,255	4,5
	Молоко в т\п 3,2% жирности	1\200	6	6,4	9,4	120	0,08	2,74	0,04
Итого			10	7,9	46,4	298	0,137	2,995	4,54
Всего			65,77	71,87	197,015	1694,3	0,7715	19,005	76,4

3 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	ВитаминС	Витамина
Таб. №4	Каша молочная геркулесовая	1\200\10	5,6	21,6	26,4	230	0,22	0,61	0,02
№337	Яйцо вареное	1шт	6,17	5,57	0,36	76,23	0,3	0	0,1
№1	Масло сливочное жирность 72%	1\10	0,13	7,26	0,09	66,1	0	0	40
№3	Сыр голландский	1\10	2,49	3,18	0	39,6	0,003	0,07	21
№6	Колбаса "Докторская"(тепловая обработка)	1\30	4,1	6,84	0	78	0,08	0	0
№692	Кофейный напиток	1\200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,325	0
	Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0
Итого			24,15	48,45	76,31	736,33	0,687	1,005	61,12
	Обед								
№20	Салат из сырых овощей	1\100	1	6,1	4,7	78	0,046	16,76	0
№181	Уха с перловой крупой с сайрой	1\250\25	13,84	0,74	17,81	114,78	0,17	0,13	55,3
№455	Котлеты рубленые с белокачанной капустой	1\70	12,03	13,16	5,82	205,76	0,14	17,17	26,2
№518	Картофель отварной	1\150	3	6,15	24,3	166,5	0,18	30	0,03
	Сок т/п "Привет"	1\200	0	0	24	96	0,1	0	0,07
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			32,11	26,59	93,95	740,64	0,708	64,06	81,62
			56,26	75,04	170,26	1476,97	1,395	65,065	142,74
	Полдник								
	Биоюгурт 2,5% жирности	1\150	4,2	4,8	5,7	82,5	0,03	0,45	30
Итого			4,2	4,8	5,7	82,5	0,03	0,45	30
Всего			60,46	79,84	175,96	1559,47	1,425	65,515	172,74

4 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	Витамин С	Витамин А
№362	Пудинг из творога со сгущенным молоком	1\150\20	22,17	16,69	55,8	424,5	0,108	0,77	0,114
№1	Масло сливочное жирность 72%	1\10	0,13	7,26	0,09	66,1	0	0	40
№3	Сыр голландский	1\15	3,74	4,77	0	59,4	0,0045	0,105	31,5
№261	Пермь Чай с молоком	1\200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,72	0,01
		Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0
Итого			30,8	30,72	93,95	731,4	0,1965	1,595	71,624
	Обед								
№77	Икра кабачковая	1\100	1,4	4,8	8,5	86,6	0,032	29,6	0
№34	Пермь 2001г. Свекольник с мясом и со сметаной	1\250\12,5\	5,85	6,78	10,41	126,33	0,17	47,83	0,06
		10							
№436	Жаркое по-домашнему из говядины	1\75\150	21,94	10	26,95	286,17	0,18	26,78	0,04
№700	Напиток из черной смородины	1\200	0,26	0	26,08	100,32	0	0,37	0
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
	Нектарин свежий	1\200	0,8	0	21,4	84	0,04	1	0
Итого			32,49	22,02	110,66	763,02	0,494	105,58	0,12
			63,29	52,74	204,61	1494,42	0,6905	107,175	71,744
	Полдник								
№738	Пирожок печеный с джемом	1\75	4	1,5	37	178	0,057	0,255	4,5
	Молоко в т\п	1\200	6	6,4	9,4	120	0,08	2,74	0,04
Итого			10	7,9	46,4	298	0,137	2,995	4,54
Всего			73,29	60,64	251,01	1792,42	0,8275	110,17	76,284

5 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	Витамин С	Витамин А
№334	Макароны запеченные с сыром	1\130	7,54	11,18	30,29	257	0,027	0,12	0,04
№1	Масло сливочное жирность 72%	1\10	0,13	7,26	0,09	66,1	0	0	40
№6	Колбаса "Докторская"(тепловая обработка)	1\30	4,1	6,84	0	78	0,08	0	0
	Йогурт 2,5% жирности	1\150	4,2	3,75	16,5	117	0,06	1,05	30
	Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0
Итого			19,13	29,43	67,64	612,5	0,231	1,17	70,04
	Обед								
№55\52	Сельдь с картофелем	1\25\75	6	14,6	10,1	199	0,06	9	5
№132	Рассольник Ленинградский с мясом и со сметаной	1\250\12,5\10	7,12	7,28	20,33	178,67	0,11	1,726	0,03
№719	Пельмени отварные с маслом сливочным	1\150\10	13,84	22,26	163,3	321,7	0	0	0,05
ТТК	Кисель из витаминизированного концентрата	1\200	0,18	0	3,92	16	0,12	6	0
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			29,38	44,58	214,97	794,97	0,362	16,726	5,1
			48,51	74,01	282,61	1407,47	0,593	17,896	75,14
	Полдник								
№698	Кисломолочный напиток снежок 25% жирности	1\150	4,35	3,75	6	75	0,058	1,05	30
Итого			4,35	3,75	6	75	0,058	1,05	30
Всего			52,86	77,76	288,61	1482,47	0,651	18,946	105,14

6 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	Витамин С	Витамин А
№339	Каша яичная с мясopодуктами	1\135	14,85	24,03	3,11	290,25	0,05	0,61	0,25
№3	Сыр голландский	1\15	3,74	4,77	0	59,4	0,0045	0,105	31,5
№1	Масло сливочное жирность 72%	1\10	0,13	7,26	0,09	66,1	0	0	40
№ 693	Какао на молоке	1\200	4,9	5	32,5	190	0,05	0,715	24
	Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0
Итого			26,78	41,46	56,46	700,15	0,1685	1,43	95,75
	Обед								
№22	Салат из свежих помидор со сладким перцем	1\100	1	7,1	4,2	86	0,03	45,8	0,011
№155	Суп с клецками с курицей	1\250\25	8,13	4,82	15,17	137,5	0,08	5,75	8
№391	Шницель из рыбы	1\75	13,05	8,85	1,35	141	0,09	0,915	0,03
№516	Макаронь отварные	1\150	5,48	4,98	42,35	211,5	0,01	0	0,03
№703	Напиток из сиропа шиповника	1\200	0	0	23,68	91,68	0	0,105	0
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			29,9	26,19	104,07	747,28	0,282	52,57	8,091
			56,68	67,65	160,53	1447,43	0,4505	54	103,841
	Полдник								
№733	Булочка "Веснушка"	1\60	4,92	3,72	33,84	187,2	0,084	0	0
	Молоко в т/п 3,2% жирности	1\200	6	6,4	9,4	120	0,08	2,74	0,04
Итого			10,92	10,12	43,24	307,2	0,164	2,74	0,04
Всего			67,6	77,77	203,77	1754,63	0,6145	56,74	103,881

7 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	Витамин С	Витамин А
№358	Сырники из творога со сгущенным молоком	2\50\20	17,93	15,83	31,38	300,5	0,064	0,35	0,067
№337	Яйцо вареное	1шт	6,17	5,57	0,36	76,23	0,3	0	0,1
ГТК	Кисель из витаминизированного концентрата	1\200	0,18	0	3,92	16	0,12	6	0
	Бананы свежие	1\200	3	0	44,8	182	0,08	20	0,24
	Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0
Итого			30,44	21,8	101,22	669,13	0,628	26,35	0,407
	Обед								
№25	Салат степной	1\100	2,5	10,12	7,47	126,67	0,03	9,35	0
№138	Суп картофельный с крупой и курицей	1\250\25	7,3	4,9	18,5	122,5	0,08	6,98	0
№500	Биточки куриные с маслом сливочным	1\75\5	12,75	16,34	11,67	243	0,09	0	0
№534	Капуста тушеная	1\150	3,11	4,01	20,1	128,85	0,06	25,5	0,063
	Сок т/п "Привет"	1\200	0	0	24	96	0,1	0	0,07
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			27,9	35,81	99,06	796,62	0,432	41,83	0,153
			58,34	57,61	200,28	1465,75	1,06	68,18	0,56
	Полдник								
	Лактовит 2,5% жирности	1\150	4,2	3,75	16,5	117	0,06	1,05	30
Итого			4,2	3,75	16,5	117	0,06	1,05	30
Всего			62,54	61,36	216,78	1582,75	1,12	69,23	30,56



8 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	Витамин С	Витамин А
таб.№4	Каша молочная рисовая	1\200\10	2,2	8,2	21	172	0,06	1,32	0,06
№3	Сыр голландский	1\15	3,74	4,77	0	59,4	0,0045	0,105	31,5
№6	Колбаса "Докторская"(тепловая обработка)	1\30	4,1	6,84	0	78	0,08	0	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,09	0	0,06
№ 693	Какао на молоке	1\200	4,9	5	32,5	190	0,05	0,715	24
Итого			17,98	25,17	73,38	589,8	0,2845	2,14	55,62
	Обед								
№76	Икра баклажанная	1\100	2,2	5,8	9,4	102	0,07	10,8	0
№110	Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	1\250\12,5\10	6,12	7,98	13,33	149,67	0,05	20,46	0,03
	Рыба припущенная (минтай) с маслом	1\75\10	12,64	8,57	0,1	127,5	0,045	1,54	12,75
№518	Картофель отварной	1\150	3,6	7,38	29,16	199,8	0,216	36	0,036
№639	Компот из сухофруктов	1\200	0,6	0	31,4	124	0	0,4	0
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			27,4	30,17	100,71	782,57	0,453	69,2	12,836
			45,38	55,34	174,09	1372,37	0,7375	71,34	68,456
	Полдник								
№741	Ватрушка с джемом	1\75	4,4	2,3	45,3	220	0,11	8,6	0,055
	Молоко в инд.упаковке 3,2% жирн.	1\200	6	6,4	9,4	120	0,08	2,74	0,04
Итого			10,4	8,7	54,7	340	0,19	11,34	0,095
Всего			55,78	64,04	228,79	1712,37	0,9275	82,68	68,551

9 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	Витамин С	Витамин А
№728	Блинчики с фруктовым джемом	1\100\15	5,3	5,1	73	359	0,1	0,12	20
	Творожок детский лактовит	1\70	2,8	3,2	5	60	0,04	0,7	0
№261		1\200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,72	0,01
Пермь	Чай с молоком								
	Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0
Итого			12,86	10,3	116,06	600,4	0,224	1,54	20,01
	Обед								
№24	Салат "Полоньинский"	1\100	0,96	6,14	3,08	71,4	0,042	19,1	0
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1\250\12,5	21	2,5	15,12	104,22	0,17	13,8	3,44
№137									
№379	Поджарка из рыбы (горбуша)	1\75	17,4	10,35	8,25	198	0,045	1,54	12,75
№520	Картофельное пюре	1\150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,125	26,17	0,025
	Сок т/п "Привет"	1\200	0	0	24	96	0,1	0	0,07
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			44,75	26,18	89,67	712,72	0,554	60,61	16,305
			57,61	36,48	205,73	1313,12	0,778	62,15	36,315
	Полдник								
	Печенье сахарное	1\50	3,85	7,65	32,45	212,5	0,05	0	0
	Молоко в инд.упаковке 3,2% жирн.	1\200	6	6,4	9,4	120	0,08	2,74	0,04
Итого			9,85	14,05	41,85	332,5	0,13	2,74	0,04
Всего			67,46	50,53	247,58	1645,62	0,908	64,89	36,355

10 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калл	Витамин В1	Витамин С	Витамин А
№84	Каша молочная Дружба	1\200\10	6,1	12,1	35	273	0,12	1,22	0,06
№337	Яйцо вареное	1шт	6,17	5,57	0,36	76,23	0,3	0	0,1
№3	Сыр голландский	1\15	3,74	4,77	0	59,4	0,0045	0,105	31,5
ТТК	Кисель из витаминизированного концентрата	1\200	0,18	0	3,92	16	0,12	6	0
	Батон высший сорт	1\40	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0
Итого			19,35	22,84	60,04	519,03	0,6085	7,325	31,66
	Обед								
№87	Сельдь с гарниром	1\100	0,4	4,8	6,6	95	0,05	3	0,02
№148	Суп-лапша домашняя с курицей	1\250\12,5	5,2	6,75	14	139	0,11	0,6	0,017
№487	Бедро куриное отварное	1\50	12,97	10,42	0,66	98	0,02	0	10,65
№224	Овощное рагу	1\200	4,6	10,2	21,4	194	0,12	4,88	0,04
	Сок т/п "Привет"	1\200	0	0	24	96	0,1	0	0,07
	Хлеб ржаной	1\40	2,24	0,44	17,32	79,6	0,072	0	0,02
Итого			25,41	32,61	83,98	701,6	0,472	8,48	10,817
			44,76	55,45	144,02	1220,63	1,0805	15,805	42,477
	Полдник								
	Пряник глазированный	1\40	2,48	0,8	13,96	132,8	0,04	0	0
	Молоко в инд.упаковке 3,2% жирн.	1\200	6	6,4	9,4	120	0,08	2,74	0,04
Итого			8,48	7,2	23,36	252,8	0,12	2,74	0,04
Всего			53,24	62,65	167,38	1473,43	1,2005	18,545	42,517
Общее количество пищевых веществ за 10 дней			610,91	674,32	2194,625	16342,19	9,3745	543,495	773,731
В среднем за 1 день			61,091	67,432	219,4625	1634,219	0,93745	54,3495	77,3731